

بسمه تعالی  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین  
معاونت پژوهشی  
کمیته تحقیقات دانشجویی



پرسشنامه طرح تحقیقاتی دانشجویی

نام و نام خانوادگی مجری/مجریان: صدیقه نصیری اوانکی و نوریه نصیری اوانکی

استاد راهنما: حسین رفیعی

دانشکده: پرستاری-مامایی

عنوان طرح (فارسی):

بررسی شیوع خواب آلودگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین در سال ۹۶-۱۳۹۵

عنوان طرح (انگلیسی):

**Prevalence of drowsiness among students of Qazvin University of medical sciences in 2017**

۱-۲ نوع طرح :

بنیادی \*

✓ کاربردی \*\*

بنیادی - کاربردی \*\*\*

\* پژوهش بنیادی پژوهشی است که عمدتاً در جهت گسترش مرزهای دانش بدون در نظر گرفتن استفاده علمی خاص برای کاربرد آن انجام می گیرد.

\*\* پژوهش کاربردی پژوهشی است به منظور کسب دانش جدید که استفاده علمی خاصی برای نتایج حاصل از آن در نظر گرفته شده و در جهت حصول به هدف کاربردی خاص انجام می گیرد.

\*\*\* پژوهش تجربی - توسعه ای یک کار سیستماتیک می باشد که با بهره گیری از دانش موجود حاصل از تحقیق و تجربه علمی در جهت تولید مواد و وسایل جدید ، و یا اصلاح آنچه قبلاً تولید و یا اجرا می شده انجام می گیرد.

## ۲-۲ مقدمه و معرفی طرح:

خواب یکی از ابعاد کیفیت زندگی می باشد (۱). یک سوم طول عمر افراد در خواب سپری می شود (۲). شرایط فردی و محیطی افراد در کیفیت و کمیت خواب آن ها تاثیر می گذارد (۳). نیاز افراد به خواب متفاوت می باشد و موقعیت شغلی افراد نقش مهمی در کیفیت خواب آن ها دارد (۴). یک خواب با کیفیت و کمیت با توجه به فیزیولوژی فرد تاثیر فراوانی در موفقیت فرد در آینده دارد (۵).

خواب جز نیازهای فیزیولوژی هر فرد می باشد و باید مانند سایر نیازهای فیزیولوژیکی تامین شود (۶). در واقع افراد به خواب کافی برای دستیابی به هوشیاری پایدار در طول روز نیاز دارند. پژوهشگران معتقد هستند اگر افراد علاوه بر مقدار کافی خواب هر فرد که ۸ ساعت می باشد ۲ ساعت به خواب خود بیافزایند در طول روز هوشیاری آن ها افزایش می یابد (۷). الگوی خواب توسط مکانی در مغز که هسته ی سوپراکیاسماتیک نامیده می شود تنظیم می گردد. در این قسمت مجموعه ای از سلول ها وجود دارند که قابلیت نگه داشتن سیکل خواب و بیداری را دارند. خواب از لحاظ رفتاری و فیزیولوژی به دو مرحله رم و نان رم تقسیم می شود که مرحله ی رم همراه با حرکات سریع چشم و مرحله ی نان رم بدون حرکات سریع چشم صورت می گیرد و این مرحله خود به چهار مرحله ی دیگر تقسیم می شود (۸).

از آنجایی که خواب به عنوان یک عامل تاثیر گذار در سلامت روان و جسم می باشد در نتیجه اختلال در آن منجر به اختلال در سلامت روان و جسم می شود. خوابیدن و خواب آلودگی دو حالت متفاوت می باشد (۹). اختلال خواب را می توان محرومیت از کل زمان لازم خواب بر اساس فیزیولوژی خود فرد نامید (۱۰). اگر تعریف اختلال خواب را با توجه به کتب موجود ناتوانی از خواب کافی که موجب اختلال در کار و فعالیت یا خواب آلودگی افراطی در طول روز دانست (۷) پس محرومیت از خواب شبانه روزی می تواند اثر منفی روی فیزیولوژی و روان و رفتار شناختی افراد بگذارد (۱۰).

خواب آلودگی منجر به زود رنجی، رفتار های تهاجمی و کاهش عملکرد مطلوب شود (۱). خواب ناکافی باعث افت تحصیلی در دانشجویان می شود و منجر به ضعیف شدن سیستم ایمنی و ابتلا به انواع مختلفی از بیماری را افزایش می دهد (۱۱). همچنین خواب آلودگی یکی از عوامل مهم در ایجاد سوانح جاده ای می باشد. از علل خواب آلودگی را می توان خستگی، مدت زیاد بیداری، خواب ناکافی و اختلال در تنظیمات در مراحل رم دارد (۳). کاهش میزان خواب کافی در چاقی نیز نقش دارد، کسانی که دچار اختلال خوردن در شب هستند می توانند نشان دهنده ی اختلال خواب آن ها باشد (۱۳). همچنین یافته ها نشان می دهد خواب آلودگی و کاهش یادگیری، کاهش حافظه و عملکرد تحصیلی از نتایج اختلال در خواب فعال می باشد، این اختلال خود منجر به مشکلات روانی می شود و عدم شناخت به موقع این مشکلات روانی خود در موفقیت آینده تاثیر می گذارد (۳).

مطالعات نشان می دهد که ۳۰ درصد افراد از مشکل مربوط به خواب رنج می برند این اختلال در خواب شبانه روزی در گروه پزشکی به نسبت گروه های دیگر شیوع بیشتری دارد (۱۴). طول مدت خواب افراد با هم متفاوت است و کمیت خواب با اختلال خواب متفاوت می باشد. (۴). مطالعات نشان می دهد درصد زیادی از دانشجویان که اختلال خواب داشته اند، دچار اختلال در عملکرد تحصیلی نیز شده اند (۱۶) یافته ها حاکی از آن است که اختلال خواب در دانشجویان به مقطع تحصیلی، محیط کار، نحوه ی تدریس استاد، استرس حاکم و مشکلات اقتصادی بستگی دارد (۹) بر اساس یافته های پلی سو نوگرافی امواج مغزی در افسردگی غیر دو قطبی و اختلالات خواب با هم شباهت دارد بنابراین سابقه ی بی خوابی می تواند در مبتلا شدن به افسردگی در آینده نقش داشته باشد و خطر ابتلا را دو برابر کند (۱). در نتیجه در همین راستا، از آنجایی که جامعه دارای گروه های سنی متفاوتی است و در این میان گروه سنی جوان به دلیل تاثیر گذاری بیشتر در جامعه از اهمیت بیشتری برخوردار است و همچنین از آن جایی که اکثر دانشجویان را این گروه سنی تشکیل می دهند و در این میان عملکرد دانشجویان علوم پزشکی بر سلامت روان و جسم افراد جامعه تاثیر گذار تر است بر همین اساس بر آن شدیم تا میزان شیوع خواب آلودگی را در این گروه از دانشجویان علوم پزشکی مورد بررسی قرار دهیم.